
































Habilidades que contempla el entrenamiento basado en la terapia desarrollada por Marsha Linehan: DBT							
MINDFULNESS RESPIRO, OBSERVO, ENFOCO, ES AHORA, SOY BUENO EN ESTO. CALMA		TOLERANCIA A LA ANGUSTIA RESILIENCIA /ACEPTACIÓN/ SURFEAR “PUEDO SER COMO EL TEFLÓN”		REGULA TUS EMOCIONES: CONÓCELAS , SÁCALES PARTIDO, EVITA IGNORARLAS, SÉ UN MASTER		EFICACIA CON LOS DEMÁS PIDE- DA -DI-SI- NO -LUEGO-MÁS-MENOS-AMO-TE AMO	
RESPIRAR 	OBSERVAR 	PARADA  PENSAMIENTO	PASARÁ 	DALE NOMBRE 	HAZ LO OPUESTO  STRETCHING	DEARMAN  EXPRESALO	DA 
ENFOCARSE 	AHORA 	HAZ UNA COSA  20 MINUTOS	PENSAR EN ALGO  BUENO PARA MI	PIENSA  ¿QUÉ SÉ DE ESTO?	POSITIVIZA  ACTÚA +++	RESPETA 	ESCUCHA 
SER MÁS SABIO 	DEJARLO IR 	DISTRAERSE 	ALIVIO /ALUVIÓN  MI PAZ INTERIOR	ESPONJA Y CUBO  LLORO O CONSERVO	OBJETIVOS  PARA QUÉ LA SIENTO	RECÍPROCO  TOMA Y DA	CUIDA LA RELACIÓN  AGUANTA EL HIELO /SE COMPASIVO
CALMA FOLLÓN 		VALORES 	HACER BUENO EL MOMENTO PARA APRENDER ALGO MÁS SOBRE MÍ. 	CALMA-IRA CALMA 	MAESTRÍA  EMOCIONAL	PREGUNTA DIME QUE NO  ASERTIVIDAD	PUENTES Y MÁS PUENTES 

NOTAS:

Esta ficha y un calendario te ayudarán a trabajar las habilidades para superar las adversidades. Son muchas. Con el objetivo de que tu arsenal de técnicas y capacidades para afrontar la vida diaria sea tan amplio como útil. Dedícales tiempo cada día, una, dos, después añade alguna más. Practica con tus personas queridas. Disfruta de tu crecimiento personal con ellas.